

Točka vseživljenjskega učenja:

BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO
Strahinj 99, 4202 Naklo

Gradivo za predavanje

ZELENI KAŠASTI SOKOVI

Pripravila: ga. Marjana Žmavc

Strahinj, 25. 1. 2011

Zeleno za življenje in užitek

Marjana Žmavc

**Biotehnični center Naklo
Strahinj, 25.01.2011**

Življenska doba bi se skokovito podaljšala, če bi zelenjava dišala po svinjini.

(Doug Larson)

VIRI ENERGIJE

- zrak (prana)
- misli
- hrana

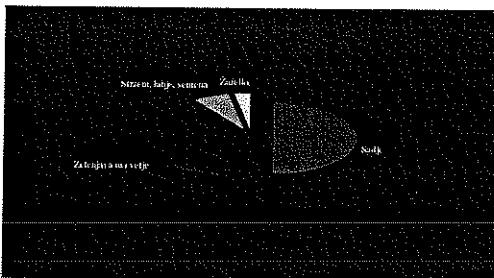
ZELENE RASTLINE

- vse vrste solate, rukola, pesno listje, blitva, brokolijevo listje, korenjevi listi, repni listi, zelena, zelje, ohrov, radič, redkvino listje, špinača, peteršilj, trtni listi, por, artičoka;
- samonikle rastline in pleveli: regrat (zelenje in cvetovi), detelja, trpotec, kapucinka (listi in cvetovi), pekoča kopriva, regačica, rman, listi malin, listi robid, listi gozdnih jagod,
- začimbe: koper, bazilika, janež, meta, melisa;

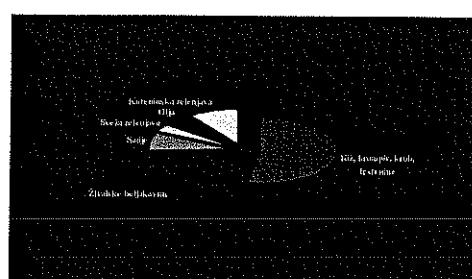
PREHRAMBENE NAVADE ČLOVEKA IN ŠIMPANZOV

- Žvečenje
- Dnevni ritem

- Grafični prikaz prehrane šimpanzov



- Grafični prikaz prehrane človeka



POMEN ZELENIH DELOV RASTLIN

- spodbujanje izločanja prebavnih encimov
- odličen vir rudninskih snovi in vitaminov
- odličen vir beljakovin
- čudežna goba za čiščenje črevesja (vlaknine)
- oskrbovanje homeostaze z ustreznimi hranilnimi snovmi
- vpliv na ustrezno količino želodčne kisline
- alkaliziranje (razkisanje) telesa
- zdravilna moč klorofila

ZDRAVA PRST ZA ZDRAVE RASTLINE

- Klasično kmetovanje
- Ekološko kmetovanje
- Bio-dinamično kmetovanje

ZELENO ZADOŠČA VSEM PETIM OKUSOM HRANE

| <i>Okus</i> | <i>Zeleni del rastline - listi</i> |
|-------------|--|
| Grenko | rman, artičoka, regrat, radič, zelena solata |
| Kislo | navadna marjetica, kislica |
| Sladko | janež, ječmen, melisa, bukovni listi |
| Pekoče | redkev, hren, rukola, kapucinka, repni listi, |
| Slano | peteršilj, koleraba, pesni listi, navadni morski koprc |

REZULTATI UŽIVANJA ZELENIH KAŠASTIH SOKOV

- več energije, manj počitka, odlična prebava, obilno iztrebljanje, odprava vetrov in napenjanja, odprava depresije in samomorilnih misli, manj nihanja sladkorja v krvi, odprava prhljaja in nespečnosti, ustavljeni napadi astme, odprava predmenstrualnih težav, močnejši nohti, manj potrebe po kavi, manj potrebe po mesu, izginotje želje po sladkem, čistejša koža, boljši vid, željeno shujšanje;

PREDLOGI ZA KOMBINACIJE

- 4 jabolka, 1 banana, 5 ohrovttovih listov, 2 skodelici vode
- 2 manga, 1 šop peteršilja, 2 skodelici vode
- 1 pomaranča, 8 listov solate, 2 skodelici vode
- 1 banana, 2 jabolki, šop kopriv, šop regačice, 2 skodelici vode
- 2 vejici stebelne zelene, 5 listov radiča, 5 listov mete, 1 banana, 2 skodelici vode
- 2 kivija, 1 banana, šopek blitve, 5 listov melise, 2 skodelici vode
- **sadje:** avokado, banane, ananas, mango, hruške, breskve, jagodičevje;
- **kalčki:** alfa alfa, brokoli, redkvica, vodna kreša; začimbe: ingver, cimet, meta, melisa, sladki janež, kardamom
- Ne mešajte sadja in korenin (pesa, korenje, repa).